

NOVEDAD

EL SORPRENDENTE PROPÓSITO DE LA RABIA

*Más allá de la gestión de la rabia:
descubrir el regalo*

Marshall B. Rosenberg

*En coproducción con la Asociación
para la Comunicación NoViolenta*

Encuadernación: Rústica, 13,5 x 21 cm, 54 páginas

Precio sin IVA: **8,56 €** - PVP: **8,90 €**
ISBN: 978-84-15053-45-3

El sorprendente propósito de la rabia

Más allá de la gestión de la rabia:
descubrir el regalo

Una sesión de preguntas y respuestas con el Dr.

Marshall B. Rosenberg

Autor del superventas *Comunicación no violenta: un lenguaje de vida*



La Comunicación NoViolenta nos enseña que la rabia sirve a un propósito específico que enriquece la vida. Es una alarma que avisa de que está desconectado de lo que valora y de que sus necesidades no están siendo satisfechas. En lugar de controlar la rabia suprimiendo sus sentimientos o machacando a alguien con sus juicios, Marshall Rosenberg le muestra cómo usar la rabia para descubrir lo que necesita y también cómo satisfacer sus necesidades de una manera constructiva. Y finalmente el adquirir claridad sobre sus necesidades le ayuda a encontrar soluciones satisfactorias para todos.

CONTENIDOS

Una breve introducción a la CNV 5
La rabia y la Comunicación NoViolenta 6
Funciona incluso si solo una persona la emplea 8

Pasos para manejar nuestra rabia 9
Primero y segundo paso 9
Evaluar los estímulos que desencadenan la rabia 10
Estímulo frente a causa 12
Un ejemplo de la diferencia entre el estímulo y la causa de la rabia 14

El tercer paso 16
Juicios 16
Desarrollar un vocabulario de necesidades 17

El cuarto paso 20
Castigo y rabia 23

Matar a las personas es demasiado superficial 25
Interacciones durante el taller 29
De la filosofía a la táctica y de ahí a la práctica 31
Ejemplo de la rabia de una mujer 33

Obtener comprensión de los demás sobre nuestros sentimientos y necesidades 39
Disfrutar el espectáculo de los juicios en nuestra cabeza 44
Tómese su tiempo 46

Citas sobre la rabia 48
Cómo puede utilizar el proceso de la CNV 50
Algunos sentimientos y necesidades básicos que todos tenemos 51
Sobre la CNV 52
Una invitación 53